

Koolilõuna nädalamenüü 07-11.12.2020

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	150	192.33	8.66	11.62	13.51
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgandisalat	50	17.71	0.61	0.30	3.67
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Külm jogurtikaste	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	39.30	1.73	0.23	8.78
Kokku		664.07	22.79	24.96	89.59

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp	250	300.89	11.83	18.33	23.31
Jõhvika-mannavaht	100	99.90	1.08	0.22	23.48
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		708.15	23.81	25.42	97.08

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkunilihatükid	50	76.21	10.27	3.76	0.35
Koore - sinepikaste	100	116.67	1.24	10.21	5.20
Aurutatud porgand, hernes	50	25.98	1.55	0.20	5.33
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Hapukapsasalat	50	21.69	0.52	0.86	3.06
Kaalikas, peet, porgand	50	16.95	0.50	0.20	3.81
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja salatitehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		704.11	25.42	28.16	93.45

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala rassolnik	250	160.54	6.20	10.03	12.38
Kakaopuding	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Marja toormoos	10	9.47	0.06	0.03	2.32
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		652.08	17.48	16.94	107.51

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja - tatarroog hakklihaga	250	270.95	16.26	4.69	42.82
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Valge peakapsas, porgand, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Külm jogurtikaste	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		645.08	25.50	16.79	102.47

Nädala keskmine:	674.70	23.00	22.45	98.02
10 päeva keskmine:	675.97	24.33	21.95	97.79

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.